

# 態度決定高度

廖宇潔

# 廖宇潔

富達管理顧問公司 藝術總監  
龍華科技大學 遊戲系老師  
1766.Today 宅宅出音 主持人  
做自己的勇氣 聯名作者

專長領域



AR/VR  
科技新知



桌遊同樂  
遊戲學習

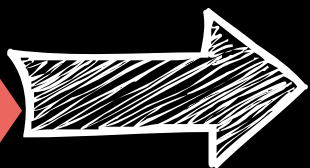


APP科技  
知識應用

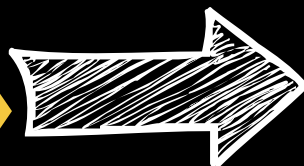


# Agenda

01



02



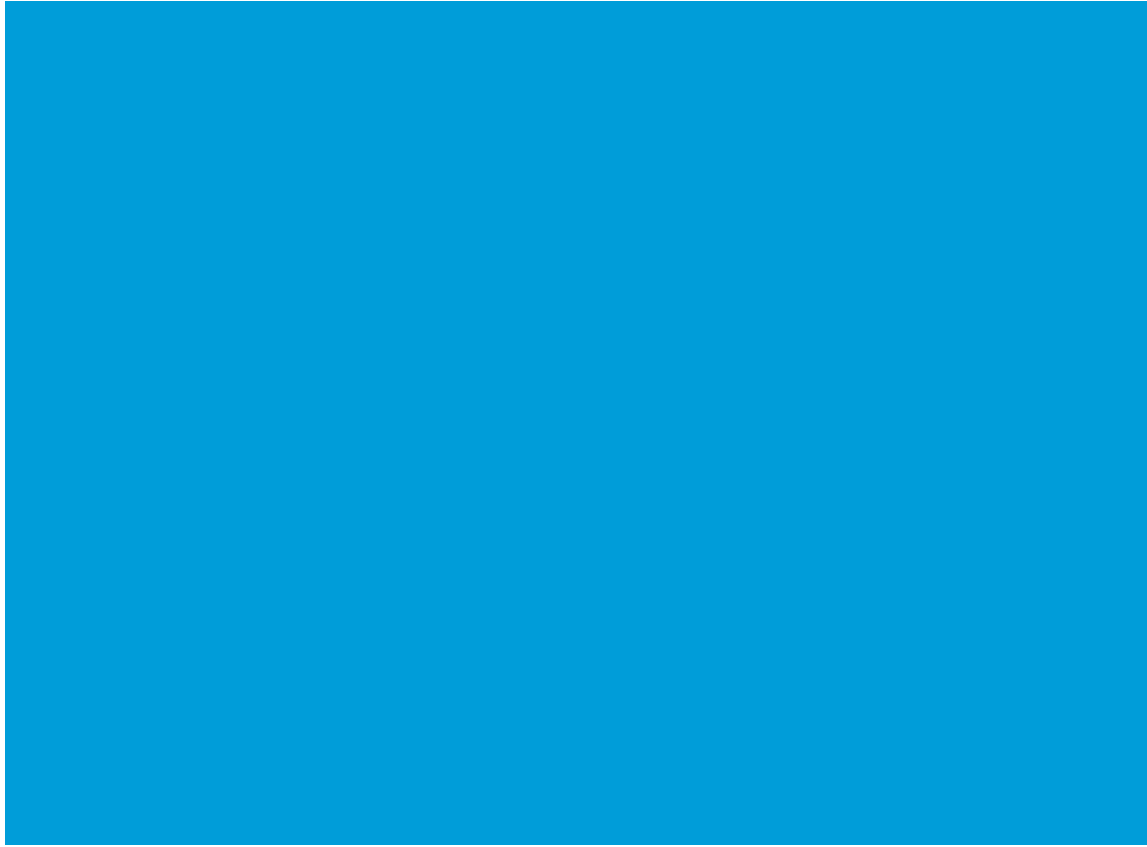
03

同理心  
養成

成為  
B+媽媽

相信  
夢想力

請問這是甚麼顏色？



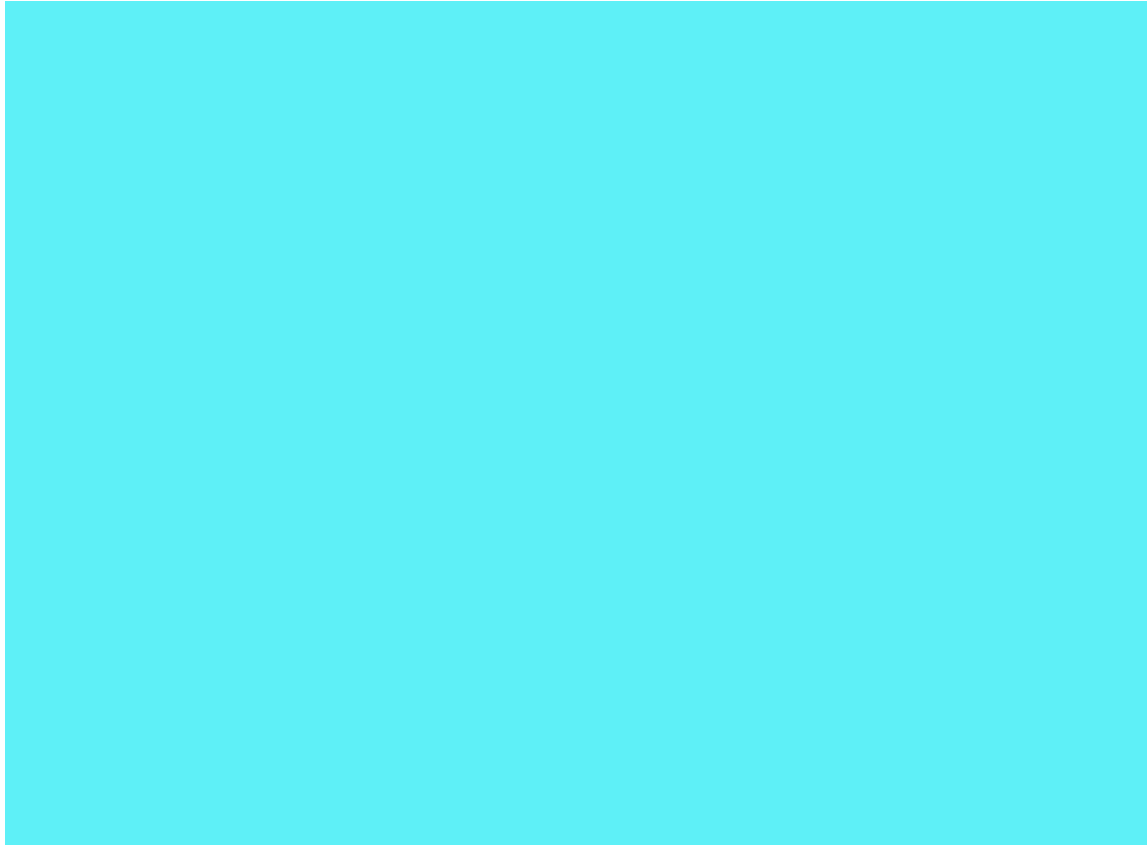
請問這是甚麼顏色？



請問這是甚麼顏色？



請問這是甚麼顏色？



請問這是甚麼顏色？





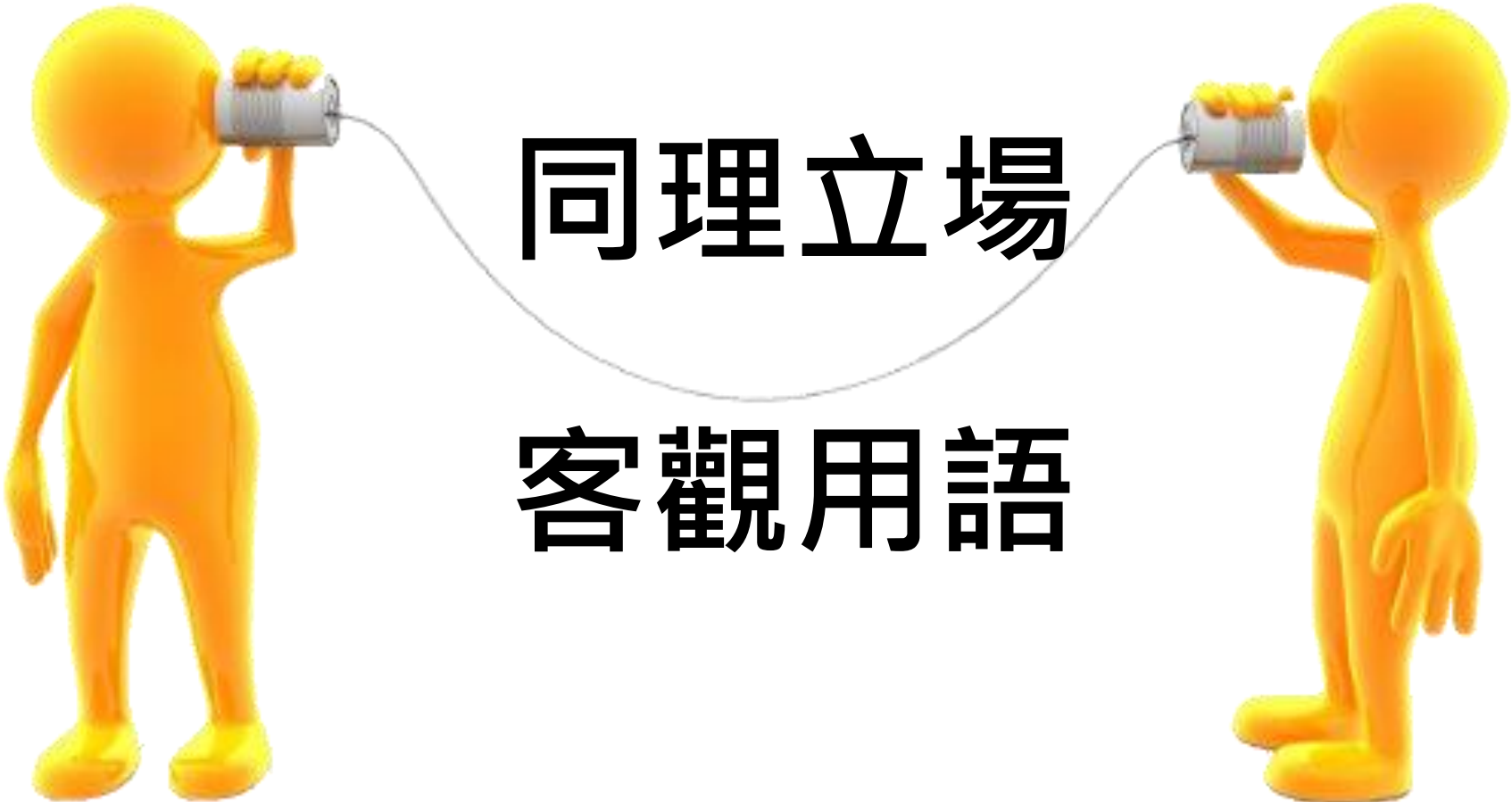
# 衝突的根源

立場的不對等

資訊的不對等



# 溝通品質



同理立場

客觀用語

心有千千結

先處理\_\_情，再處理\_\_情

照顧心情，

處理事情

外向



做事



做人



内向

# Dominance 支配型性格

1. 支配度高者的生意人。
2. 工作環境忙碌、正式、有效率、有組織且功能性高。
3. 果斷、反應快的人擅言詞，以事為主，並要求結果。
4. 高自我意識的長處，好勝、喜歡改變且討厭現況。



郭台銘、賈伯斯、黎智英

話題:「功能」、「期限」、「成本」

# Influence

## 影響型性格

1. 步調快速即興，容易忽略細節。
2. 天生對人性樂觀。
3. 表達力強，交友廣闊，天生業務公關人才。
4. 感受度高，容易受周遭環境捲入產生情緒化。



吳宗憲、王彩樺、張小燕

話題:「心情」、「讚美」和「理想」

# Steadiness

## 支持型性格

1. 忠誠可信賴的團隊成員
2. 偏愛穩定且可預測的環境，熱愛長期的工作關係
3. 以服務為導向，做事耐心且和善
4. 富同情心的聆聽者，能扮演幕僚的角色



證嚴法師、許文龍、王中平

話題：「公益」、「需求」、「感謝」




# Caution 謹慎型性格

1. 盡忠職守、謹慎，追求真相到底的精神
2. 遵守紀律，精準井然有序
3. 思路清晰，喜歡精打細算
4. 講求細節且維持高標準，要求完美



盛竹如、張忠謀、羅傑斯

話題:「數據」、「邏輯」、「品質」

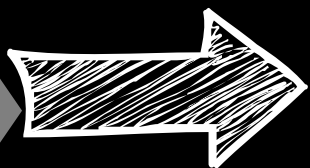
A close-up photograph of two women. The woman on the left is in profile, smiling and speaking. The woman on the right is facing her, with her hand cupped behind her ear, indicating she is listening intently. The background is a plain, light color.

**關鍵是：**

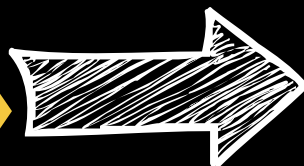
**我用誰的觀點  
在聽對方說話**

# Agenda

01



02



03

同理心  
養成

成為  
B+媽媽

相信  
夢想力

# 你有幾個勾？

- 1.吃芒果只啃芒果核，果肉都留給孩子吃。
- 2.幾乎沒有自己獨處的時間。
- 3.想不起自己有什麼成就，引以為傲的成就都是孩子的表現。
- 4.沒有可以談心、分享育兒甘苦的朋友和親人。
- 5.堅持給孩子最好的。比方說，全母乳哺育、親手做晚餐和便當、陪做功課.....若是無法達成會充滿罪惡感。
- 6.相信教養書寫的都是事實，對照自己的窘況常常感到沮喪。
- 7.只要孩子開心，自己就開心了。很久沒問「自己」過得好不好。
- 8.覺得沒有人可以分擔工作，先生照顧孩子總是會有問題、婆婆媽媽觀念落伍、保母笨手笨腳等。

# 我的故事







**父母不放手**

**孩子無法學會獨立**



# 「放手」好處

## 對自己負責

願不願意花時間去思考什麼樣的行程有品質、適合自己、又適合錢包。



聚焦  
結果

忽視  
結果

勇於當責

規避責任

達成承諾

缺乏承諾

管理衝突

害怕衝突

信任建立

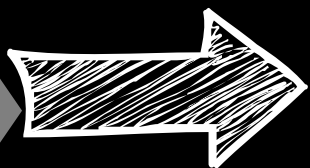
喪失信賴

正向行為

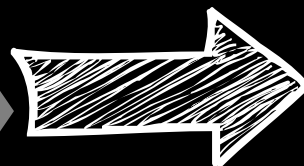
負向行為

# Agenda

01



02



03

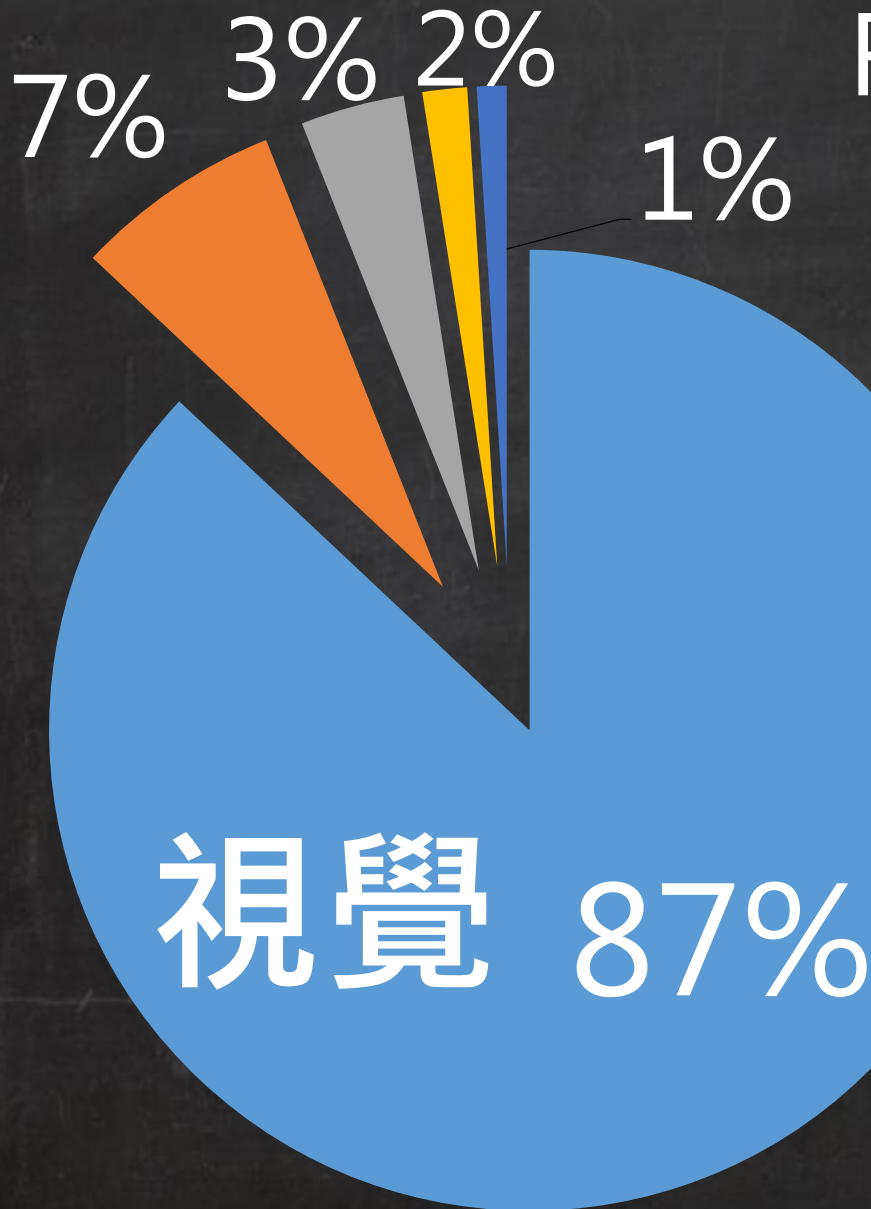
同理心  
養成

成為  
B+媽媽

相信  
夢想力

R.H.Wodsworth

1983



- 視覺
- 聽覺
- 嗅覺
- 觸覺
- 味覺

# 一起來玩遊戲



哭甚麼哭!  
不准哭!!



五官表情認知是否正確

能否判讀  
他人表情







情緒發洩是壞事嗎？

將情緒  
引導？



# 培養孩子的挫折忍受力

認識覺察



澄清了解



轉化學習

# 自我覺察

自我覺察是知道：

對方說了哪一句話以後，  
我心情盪到谷底。

並且有能力繼續自問

為什麼我心情不好？

那句話有什麼問題？

by：精神科醫師 鄧惠文

# 轉念練習



發生事件，先說「太好了」  
接著說出這件事的好處是什麼？



錢包掉了



受傷骨折



家人吵架

# 溝通十二心法



**相信每個孩子**



**擁有無限的潛能**

# 感謝大家聆聽與參與

廖宇潔

iris0908@gmail.com

Line iris090888

1766.today 喜馬拉雅FM

Youtube 宅宅出音



行銷APP 桌遊團康  
AR/VR 創意發想

